

Söödavad kingitused, mis tehtud südamest



Silja Paulus, toitumishõustaja koolituse õpilane

Jõulud on aeg iseendale ja neile inimestele, kellest kõige enam hoolid. Sestap ei raatsiks tihedal jõuluperioodil kulutada suurtes poodides tunglemisele ja kingimägede kokkuostmisele ühtegi minutit. Ja mis kasu saab kingisaaja järjekordsest asjast, mida ta võib-olla ei vajagi? Olen ise juba aastaid söödavaid kingitusi teinud, kuna sellised pakid valmistavad rõõmu nii saajale kui mulle endale. Köögis veedetud tundidel on lõppude lõpuks ka terapeutiline toime, eriti veel siis, kui tead, et teed kellelegi midagi toredat. Üldjuhul on toidupoodides järjekorrad ka tibia lühemad kui mujal, ning arukalt planeerides saab maitsva pakikese aegsasti valmis teha (kui söödava kingituse iseloom seda lubab).

Kontrollitud koostis

Toidupoodide üüratute ja kirjute riiulite vahelt leiab nii mõndagi põnevat ja mekkimisväärsset. Kuid kaunid pakendid ja kutsuvad nimetused võivad kahjuks ka petlikuks osutada. Kui jõuad koostisosade lugemiseni, siis selgub, et toode sisaldab rohkesti suhkrut (isegi soolased kastmed jms.), igasuguseid müstilisi komponente ja mittevajalikke lisaaineid. Tööstuslikul tootmisel on omad eripärad, ning seega polegi imestada, et selles protsessis mitmesuguseid aineid lisatakse. Kui aga valmistad söödava kingituse ise, ei pea see poekauba moodi riiulil pikka ega oma saatust ootama, vaid jõuab kiiresti saajani. Ning tõenäosus, et see kiiresti ja innukalt ära tarbitakse, on suur. Saad ise valida,

mida kingitusse paned, ning luua tervisliku toidu, mille pärast kingisaaja ees süümepeinu tundma ei pea.

Soolast, magusat, õlisid...

Isetehtud suhkruvabad kommid või šokolaaditahvlid, marineeritud heeringad, pikantne hummus, sibulamoo, maksapasteet, maitseõli või -äädikas – võimalused on lõputud, sõltudes ka kingisaaja maitse-eelistustest. Ära karda kinkida lihtsaid asju. Näiteks on lihtne valmistada pestot, kuid paljudel pole selle jaoks aega või ideid, ning seega võtavad nad niisuguse kingi suure heameelega vastu. Söödav kingitus ei pea olema midagi hirmkeerulist, sest siin loeb ka emotsioon, mille kinkides edasi annad. Proovi leida tervislikke variante, et kingitus ka saaja tervist turgutaks. Toiduainet kinkides järgi kindlasti toiduhügieeni nõudeid ning valmista kingid vahetult enne kinkimist, arvestades nende säilvusaega.

Kaunis pakend loeb

Isegi siis, kui kingitav toit tundub väga lihtne (näiteks hummus, mis nõuab vaid komponentide kokkublenderdamist), saad selle eriliseks muuta pakendiga. Võtta appi käsitööpaber, pliitsid ja liim, ning tee pakendile ka vääriline silt, kuhu võid kauni käekirjaga maalida hõrgutise nime. Purgikaanele linane riie peale ja takunööriaga kinni, ning ongi mõnus kodune kingitus valmis.

Sibulaheeringad (1 keskmine klaasipurk)



- 200g heeringafileed
- 2 väikest punast sibulat

Marinaadiks:

- 1 dl vett
- 0,5 dl õunaäädikat
- 4 vürtsitera
- 8 roosa pipra tera

Esmalt aja marinaad väikses potis keema ja lase sellel jahtuda. Jahtumise ajal löika heeringafilee pisikesteks, ampsusuurusteks tükkideks. Koori ja haki sibulat. Lao sibulat ja heeringas kihiti klaaspurki. Kalla peale jahtunud marinaad. Lase vähemalt üks ööpäev külmkapis maitsestuda.

Maksapasteet ehk B-vitamiinipomm

- 50g võid
- 250g veisemaksa
- 1 punane sibul
- 10 kuivatatud musta ploomi
- 5 päikesekuivatatud tomatit
- tühmiani

Pane kuivatatud ploomid kuuma vette likku ning nõruta päikesekuivatatud tomatid õlist. Haki veisemaks ja sibul väiksemateks tükkideks. Sulata pannil või ja prae selles kiirelt veisemaksa tükid ja sibul, ilma et maks kummiseks muutuks (jäeb seest kergelt roosaks). Kalla maks ja sibul köögikombaini, lisa sinna ka ploomid ja tomatid ning püreesta ühtlaseks massiks. Lõpuks lisa tühmianitükid, soovi korral purusta kombainiga väiksemateks tükkideks. Pasteedi osised on nii tugeva maitsega, et soola ega pipart ei peagi lisama.

Tomatipesto soolaste roogade maitsestamiseks

- 1 küüslauguküüs
- 1 väike sibul
- 6 kirsstomatit
- 4 päikesekuivatatud tomatit
- 3 spl oliiviõli
- helde peotäis ilma koorteta päevalilleseemneid

Peenesta koostisosad köögikombainis ühtlaseks massiks. Pane klaaspurkidesse.

Seesamihalvaa pallikesed

See lihtne maiustus vajab vaid kahte komponenti: seesamiseemneid ja mett. Võid seemnete asemel proovida ka erinevaid pähkleid ja lisada segule vürtse. Kalla pakk seesamiseemneid köögikombaini ja purusta seni, kuni seemnemass muutub kergelt niiskeks ning rasv hakkab välja tulema. Lisa magustamiseks ja segu paremaks kokkujäämiseks pisut mett. Vormi pallid ja veereta neid seesamiseemnetes. Jõulude puhul võid ka piparkoogivürtse lisada (kasuta valmisegu või tee ise: kardemon, vürtsipipar, nelk, kaneel, ingver).

Kamašokolaadid marjadega



Neid kommikesi on silikoonist kommivormidega lausa lust teha. Kommivormid leiab kodupoodidest või ka suurematest supermarketitest, ning need maksavad 6-7 eurot. Selliste vormidega tunneb iga perenaine end vägeva magusameistrina, sest kommid on alati ilusad ja silikoonist saab need lihtsalt kätte ka.

- kookosrasv või kakaovõi
- kakao- või kaarobipulber (kaarob on magusam, kulub vähem mett)
- mesi
- kamajahu
- mustsõstrad, astelpajumarjad

Kogused võta tunde järgi, arvestades ka seda, kui magusad kommid sulle või kingisaajale meeldivad. Sulata kookosrasv või kakaovõi, sulatamise lõpus lisa mesi, et seegi natuke sulaks. Siis pane juurde kakaopulber ja kamajahu. Kogused täitsa maitse järgi. Segu peab aga üpris tumedaks muutuma, et oleks ikka õige tummine šokolaad. Šokolaadivormi abil on edasine lihtne: marjad vormi ja šokolaadimass peale. Kuna kamajahu kipub segamiskoormuse põhjal jääma, tuleb lusikaga natuke tagant aidata. Šokolaadid vormiga külmkappi tahkuma ja tunni pärast ongi valmis. Paki näiteks vanasse kommikarpi.